

গর্ভাবস্থায় দেখাশোনা ও যত্ন

প্রসবের আগে যত্নের সময়সূচি

- ❖ কোনো মহিলা যখনই অনুভব করবেন যে তিনি গর্ভবতী হয়েছেন, তখনই ডাক্তার দেখানোর পরামর্শ দেওয়া উচিত। এই বিষয়টিকে বলা হয় যে প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলা নথিভুক্ত হয়েছেন।
- ❖ গ্রামে/জেলায় যেখানে পক্ষপাতদুষ্ট হয়ে লিঙ্গ বাছাই করা হয়, সেখানে গর্ভাবস্থার নিবন্ধীকরণ চটপট করা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।
- ❖ দ্বিতীয়বার পরীক্ষা করানো উচিত গর্ভাবস্থার চার থেকে ছয় মাসের মধ্যে।
- ❖ তৃতীয়বার পরীক্ষা করানো উচিত আট মাসের সময়।
- ❖ নয় নম্বর মাসে আরেকবার পরীক্ষা করানো হলে তত্ত্বাবধান আরও ভালো হয়, বিশেষ করে প্রথমবার অন্তঃসত্ত্বার ক্ষেত্রে এটা জরুরি।
- ❖ যদি ঐ স্বাস্থ্যকর্মী পরিদর্শনের সময় কোন স্বাস্থ্যগত সমস্যা লক্ষ্য করে থাকেন, তাহলে ডাক্তারের কাছে যাওয়ার দরকার হবে।



গর্ভাবস্থায় পুষ্টিবিধান



- ✦ গর্ভাবস্থায় বেশি করে খাবার খান।
- ✦ বেশি করে খান জোয়ার, বাজারার মত আস্ত শস্যদানা, গমের আটা, অক্ষুরিত ছোলা এবং দই, ইডলি, ধোকলার মত খাবার।
- ✦ একটি পুষ্টিকর খাদ্য তালিকার প্রয়োজন, যাতে প্রচুর পরিমাণে থাকবে আয়রন (যেমন পালং, সর্ষের মত পাতাওয়ালা সবজি, নানা রকমের ডাল, গুড়, তরমুজ ইত্যাদি), ক্যালসিয়াম (দুধ ও দুধ জাতীয় খাবার) এবং প্রোটিন (ডাল, ডিম, মাছ, মাংস)।
- ✦ অন্ধ বিশ্বাস অথবা খাবার নিয়ে ভুল তথ্যের জন্য গর্ভবতী মহিলার খাদ্য তালিকা থেকে কিছু বাদ দেওয়া উচিত নয়।
- ✦ অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে নিয়মিতভাবে পরিপূরক পুষ্টিগত খাদ্য নিয়ে যান।
- ✦ অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে পুষ্টির পরামর্শ গ্রহণ করুন।
- ✦ শুধুমাত্র আয়োডিন যুক্ত লবন খান।
- ✦ প্রতিদিন ৪-১২ গ্লাস জল খান।
- ✦ ভালো মানের পুষ্টিতে কম ওজনের শিশু জন্মানোর ঝুঁকি কমে।



গর্ভাবস্থায় বাড়িতে দেখাশোনা

- ❖ গর্ভবতী মহিলার কখনই নির্মাণ ক্ষেত্রের কাজ, ইট ভাঁটায় কাজ, ত্রাণ সহায়তার কাজের মত ভারী দৈহিক পরিশ্রমের কাজ করা উচিত নয়।
- ❖ দিনে 2-3 ঘন্টা ও রাতে 8 ঘন্টার ঘুম ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম সহ শারীরিক ব্যায়াম তাঁর প্রয়োজন।
- ❖ ধূমপান, তামাক জাতীয় জিনিস চিবানো এবং মদ্যপান বর্জন করা উচিত।
- ❖ গর্ভবতী মহিলার উপবাস করা উচিত নয়, এতে তাঁর পাশাপাশি গর্ভে থাকা শিশুও প্রয়োজনীয় খাবার থেকে বঞ্চিত হয়।
- ❖ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনো ওষুধ খাবেন না।
- ❖ নিয়মিত আয়রন, ফলেট ও ক্যালসিয়ামের সম্পূরক নিন এবং যতদিন স্তন্যপান করাবেন ততদিন তা চালিয়ে যান।



অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকা

- ❖ আপনার গ্রাম/এলাকায় সমস্ত গর্ভবতী মহিলাকে চিহ্নিত করুন।
- ❖ অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে সব গর্ভবতী মহিলার নাম নিবন্ধীকরণ সুনিশ্চিত করুন এবং তাঁদের 3-4 বারের প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষা পেতে সহায়তা করুন।
- ❖ ইন্দিরা গান্ধী মাতৃ সহযোগ যোজনা জেলাগুলিতে গর্ভবতী মহিলাদের ইন্দিরা গান্ধী মাতৃ সহযোগ যোজনা-এর অধীনে নাম লেখানো সুনিশ্চিত করুন যাতে তাঁরা তাঁদের প্রসব-পূর্ব ও প্রসবের পরের পরিষেবা সঠিকভাবে পেতে পারেন।
- ❖ গর্ভবতী মায়েদের স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, পুষ্টির খাবার এবং খাবার নিয়ে অন্ধ-বিশ্বাস ও ভুল ধারণা সম্পর্কে পরামর্শ দিন।
- ❖ স্বাস্থ্য ও পুষ্টির মান নিয়ে খোঁজখবর নিতে গর্ভবতী মহিলার বাড়িতে সপ্তাহে সপ্তাহে যান।
- ❖ নব-বিবাহিত ও অন্যান্য দম্পতিকে গর্ভাবস্থা নিরূপণের জন্য "নিশ্চয় প্রেগনেন্সি কিট" দিন এবং এর ব্যবহার সম্পর্কে সচেতন করুন।
- ❖ গর্ভবতী মহিলাকে নিয়মিতভাবে সম্পূরক পুষ্টি ও আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট দিন।